

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan pembahas

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBAHAS

PROPOSAL INI TELAH DIKOREKSI DAN LAYAK
DILANJUTKAN KE TAHAP PENELITIAN

Nama : Ni Kadek Intan Wiliyasari
NIM : 2111011006
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Singaraja, 15 April 2025

Pembahas I,



Prof. Dr. Ni Ketut Suami, M.S., Kons.
NIP. 195703031983032001

Pembahas II,



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199202162019032021

Pembahas III,



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

Pembahas IV,



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199307012022031005



Lampiran 2. Surat Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id						
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> Nomor : 239/UN48.10.5/LT/2024 Lampiran : - Hal : Observasi Awal </td> <td style="width: 50%; text-align: right; vertical-align: top;"> Singaraja, 9 Januari 2025 </td> </tr> </table>		Nomor : 239/UN48.10.5/LT/2024 Lampiran : - Hal : Observasi Awal	Singaraja, 9 Januari 2025				
Nomor : 239/UN48.10.5/LT/2024 Lampiran : - Hal : Observasi Awal	Singaraja, 9 Januari 2025						
Yth. SMP Negeri 7 Singaraja di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut: <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: NI KADEK INTAN WILIYASARI</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 2111011006</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Bimbingan Konseling</td> </tr> </table> Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		Nama	: NI KADEK INTAN WILIYASARI	NIM	: 2111011006	Program Studi	: Bimbingan Konseling
Nama	: NI KADEK INTAN WILIYASARI						
NIM	: 2111011006						
Program Studi	: Bimbingan Konseling						
Ketua Jurusan  Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004							

 http://fip.undiksha.ac.id	 Fakultas Ilmu Pendidikan	 fipundiksha	 FIP Undiksha	 0877 8811 6905
---	--	---	--	---

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 7 SINGARAJA
 Alamat: Desa Alatangker, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng
 Telp. (081353542211), Email : smnegeri7singaraja@yahoo.com

SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN
 Nomor : 421.2/053/ SMPN.7 SGR / DP.1 / 188/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 7 Singaraja :

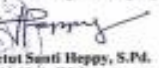
Nama	: Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.
NIP	: 19790222 200801 2 017
Pangkat, Gol/Ruang	: Pembina TK. I/IVb
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Ni Kadek Intan Willyasari
NIM	: 2111011096
Program Studi	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan(UNDIKSHA)

Menerangkan bahwa Mahasiswa tersebut diatas telah diberikan ijin untuk melakukan Penelitian di SMP Negeri 7 Singaraja dengan Judul Skripsi " Efektifitas Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Di SMP Negeri 7 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 13 Maret 2025
 Kepala SMP Negeri 7 Singaraja

 Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.
 Pembina Tk. I, IV/ b
 Nip. 19790222 200801 2 017



Lampiran 4. Uji Judges

Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

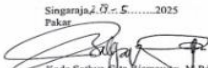
Instrumen : *Kecanduan Game Online*

Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

No Butir	Respon Judges		
	Relevan	Tidak Relevan	Saran / Komentar
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		

No Butir	Respon Judges		
	Relevan	Tidak Relevan	Saran / Komentar
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		

Singaraja, 25 Mei 2025
Pakar


 Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd
 NIP. 199012042022031006

Lampiran 5. Uji Judges

Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

Instrumen : *Kecanduan Game Online*

Nama Pakar : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		

Singaraja, 20-5-2025
Pakar


 Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
 NIP. 198501232008122004

Lampiran 6. Uji Judges

Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

Instrumen : Kecanduan *Game Online*

Nama Pakar : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S. M.A., M.Psi., Psikolog

No Butir	Respon Judges		
	Relevan	Tidak Relevan	Saran / Komentar
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		

No Butir	Respon Judges		
	Relevan	Tidak Relevan	Saran / Komentar
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		

Singaraja, 22 Mei 2025
Pakar



Dr. Dewi Arum Widhiyanti
Metra Putri, S. M.A., M.Psi.,
Psikolog
NIP. 198008012006042001

Lampiran 7. RPL Bimbingan Klasikal

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

A	Nama satuan pendidikan	SMP Negeri 7 Singaraja
B	Kelas/Semester	VIII / Ganjil
C	Komponen Layanan	Layanan Dasar
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman
F	Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Teknik Self Management
G	Alokasi Waktu	4 x pertemuan (1 x 40 menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Peserta didik dapat mengurangi kecanduan <i>game online</i> .
I	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Peserta didik memahami dampak kecanduan <i>game online</i> dan mampu mengendalikan diri dalam bermain game secara bijak (C2).
	2. Tujuan Khusus	1. Peserta didik mampu mengidentifikasi apa itu kecanduan <i>game online</i> (C4) 2. Menyadari dampak dari kecanduan <i>game online</i> 3. Siswa dapat memahami indikator -indikator kecanduan <i>game online</i> (C2)
J	Materi Layanan	1. Pengertian kecanduan <i>game online</i> 2. Ciri -ciri Kecanduan <i>game online</i> 3. Dampak Kecanduan <i>game online</i> 4. Indikator – indikator kecanduan <i>game online</i>
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	<i>Problem based learning</i>
	2. Pendekatan	<i>Konseling behavioral, teknik self management</i>

	3. Metode	Diskusi kelompok, presentasi, ceramah, dan tanya jawab.
L	Media dan Alat	
	1. Media	1. Powerpoint tentang materi cara mengurangi kecanduan <i>game online</i> 1. Pengertian mengenai kecanduan <i>game online</i>. 2. Ciri- ciri kecanduan <i>game online</i>. 3. Dampak kecanduan <i>game online</i> 4. Indikator – indikator kecanduan <i>game online</i> 2. Video kecanduan <i>game online</i>
	2. Alat	Laptop, LCD, Proyektor, Lembar kerja kelompok, LKPD
M	Sumber Media	1. Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang mengalami kecanduan game online. <i>Jurnal Keperawatan BSI</i>, 8(1), 32-41. 2. Rizai, M. (2021). Konseling kelompok dengan teknik biblioterapi untuk mengurangi kecanduan game online pada anak: Sebuah kajian literatur [group counseling with bibliotherapy techniques to reduce online game addiction in children: a literature review]. <i>Journal of Contemporary Islamic Counselling</i>, 1(2), 101-114. 3. Kibtyah1 , M., Naqiya2 , C., Niswah3 , Z., Putri, S., & Dewi, R. (2023). Dampak Kecanduan <i>Game Online</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. In <i>Counseling As Syamil</i> (Vol. 03, Issue 1). 4. Marantika, P. (2021). Bimbingan dan Konseling Islami. In <i>Kamis</i> 5. Yosua, O. :, Rompas, F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. R. (n.d.). <i>Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulang</i> Rahmatullah, A. S., & Diana, W. (2022). <i>Positif Negatif Game Online pada Anak</i>

		<i>anak dan Tindakan Pencegahannya</i> (Vol. 5, Issue 1) 6. Latifah, S., Besari Lapena, A., Yasser Mansyur, A., & Akmal, N. (n.d.). Hubungan Antara Religiusitas dengan Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> pada Mahasiswa di Makassar. In <i>Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa</i> (Vol. 2, Issue 2). 7. Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. <i>Jurnal Konseling dan Pendidikan</i>, 6(3), 211-219.
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	1. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik 2. Memulai kegiatan layanan dengan memberikan salam pembuka dan berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing 3. Menyampaikan garis besar cakupan materi 4. Menyampaikan topik yang akan dibahas dan tujuan layanan
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab peserta didik 3. Menyepakati kontrak layanan dengan pemanfaatan alokasi waktu layanan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	1. Guru BK Mengajak dan mengarahkan peserta didik untuk fokus dalam menyimak materi layanan yang diberikan
	d. Tahap peralihan(transisi)	1. Melakukan <i>ice breaking</i> untuk meningkatkan semangat peserta didik 2. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk melanjutkan kegiatan inti selanjutnya

	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Guru BK	1. Menayangkan video sebagai suatu kegiatan apersepsi 2. Memberikan pertanyaan kepada peserta didik mengenai pemahaman terkait dengan video yang telah ditayangkan . 3. Menyampaikan materi menggunakan power point 4. Mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok, dengan jumlah anggota pada masing-masing kelompok yaitu 5-6 orang secara acak untuk mendapatkan kelompok yang heterogen 5. Guru BK membagikan LKPD kelompok dan memberikan penjelasan mengenai tugas yang diberikan sehingga dapat dikerjakan dan didiskusikan dengan seksama 6. Guru Bk membimbing dan mengawasi siswa dalam pengerjaan tugas Kegiatan Refleksi 7. Mengarahkan kelompok untuk melakukan presentasi mengenai hasil dari memecahkan permasalahan yang telah diberikan sebelumnya dalam LKPD. Penarikan Kesimpulan 8. Guru BK meminta setiap perwakilan anggota kelompok untuk memberikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan Perencanaan Diri 9. Mengarahkan peserta didik agar dapat mengurangi kecanduan game online dalam kehidupan sehari-hari. 10. Memberikan LKPD kepada peserta didik mengenai pemahaman peserta didik tentang materi layanan klasikal yang telah diberikan melalui lembar kerja.

	b. Kegiatan Peserta Didik	1. Peserta didik menyimak video yang disajikan oleh Guru BK 2. Menyampaikan mengenai pemahaman yang di dapatkan mengenai video yang telah di tayangkan oleh Guru BK . 3. Peserta didik menyimak materi dan power point yang telah ditampilkan dan dijelaskan 4. Peserta didik membentuk kelompok sesuai yang diarahkan oleh Guru BK 5. Peserta didik memahami tugas kelompok yang diberikan kepada kelompoknya masing-masing 6. Peserta didik memiliki kesempatan bertanya kepada guru untuk proses penugasan. 7. Peserta didik melakukan presentasi dari hasil diskusi dengan kelompok dan kelompok lain dipersilahkan untuk memberikan komentar 8. Salah satu perwakilan kelompok memberikan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan dan hasil diskusi 9. Peserta didik mengumpulkan lembar kerja hasil diskusi yang dilakukan secara kelompok
	3. Tahap Penutup	Perangkuman Proses dan Hasil Kegiatan Layanan 1. Peserta didik menyimpulkan materi layanan bimbingan klasikal yang telah dilaksanakan Pesan dan Harapan 1. Guru BK memberikan penguatan terhadap layanan bimbingan klasikal yang sudah diberikan 2. Menunjuk salah satu siswa untuk menyampaikan pesan dan harapan setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal dan menanyakan mengenai manfaat dari layanan yang telah diberikan 3. Mengakhiri kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing dan

			menyampaikan salam penutup
O	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses		1. Melakukan refleksi hasil dari kegiatan yang sudah dilaksanakan. 2. Sikap dan antusias peserta didik di dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat maupun bertanya .
	2. Evaluasi Hasil		1. Merasakan suasana dari pertemuan yang telah dilakukan (menyenangkan/tidak menyenangkan) 2. Topik yang dibahas (penting/ tidak penting) 3. Penyampaian yang dilakukan oleh Guru BK (mudah dipahami /sulit dipahami) 4. Kegiatan yang diikuti (menarik/tidak menarik)



Lampiran 8. Materi Bahan Ajar

1. Definisi Kecanduan Game Online

Menurut Cooper (dalam Kibtyah dkk., 2023) menyatakan bahwa kecanduan merupakan kondisi atau perilaku yang ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi. Seseorang akan senantiasa melakukan hal yang disenanginya dalam situasi yang dianggap mendukung. Individu yang dinyatakan memiliki kecanduan atau adiksi memiliki ciri yang menonjol yaitu ketergantungan terhadap sesuatu yang dilakukan secara berulang dan akan sulit dihentikan sehingga dapat menimbulkan dampak negatif. Perilaku seseorang yang mengalami kecanduan tidak dapat lepas dari keadaan atau kebiasaan dan tidak dapat mengontrol dirinya, karena anggapan mereka melakukan hal tersebut adalah suatu keharusan yang harus terpenuhi. Kecanduan game online dikenal dengan istilah Game Addiction. Yee (dalam Marantika, 2021) mengemukakan bahwa kecanduan merupakan perilaku yang tidak sehat, sulit bagi seseorang untuk berhenti dan akan berdampak negatif pada diri sendiri maupun orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa Kecanduan game online adalah kondisi di mana individu mengalami ketergantungan berlebihan terhadap permainan online yang dimainkan melalui internet. kecanduan ditandai dengan perilaku berulang yang sulit dikendalikan, di mana seseorang merasa harus terus melakukannya dan merasa tidak nyaman jika tidak terpenuhi. Kecanduan game online melibatkan interaksi dan kerja sama antar pemain yang terhubung melalui internet. Kecanduan game online dapat berdampak buruk pada kehidupan sosial, mental, dan produktivitas individu.

2. Ciri- ciri kecanduan game online

Ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan *game* , yaitu merasa cemas, frustrasi dan emosional ketika berhenti bermain game, munculnya rasa bersalah ketika tidak bermain, bermain terus menerus walaupun tidak seasyik biasanya, dianggap berubah atau adasesuatu yang salah oleh keluarga atau teman dekatnya, munculnya masalah bersosialisasi seperti yang telah diungkapkan oleh WHO, dan bermasalah dengan finansial karena mungkin uangnya habis digunakan untuk bermain game (Nick Yee, 2002). Jadi, seperti yang telah diungkapkan sebelumnya, ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan game online yaitu tidak bisa memegang kendali pada diri sendiri untuk terus bermain game sehingga menjadikan game sebagai prioritas utamanya dan menyebabkan cemas, marah, dan frustrasi apabila berhenti bermain game, mulai muncul masalah sosial dan memburuknya hubungan dengan keluarga dan teman-teman di sekitarnya, meningkatnya intensitas bermain game dan bermain game tersebut sudah terjadi selama 12 bulan.

Mappaleo (dalam Ma'rifatul & Nuryono, 2015) berpendapat bahwa seseorang dapat dikatakan kecanduan jika individu bermain game online lebih dari 30 menit dalam sehari atau lebih dari 3 kali. Ciri-ciri kecanduan game online, seperti: (1) bermain game yang sama lebih dari 3 jam dalam sehari; (2) rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain game; (3) lebih dari 1 bulan masih tetap bermain game yang sama; (4) bisa memiliki teman atau komunitas pecinta game; (5) kesal dan marah jika dilarang bermain game; (6) senang menularkan hobi bermain game tersebut; (7) sangat antusias jika ditanya

masalah game; (8) menghabiskan waktu di luar sekolah untuk, bermain game; (9) tertidur, tidak mengerjakan tugas, dan mendapat nilai jelek di sekolah; dan (10) lebih memilih bermain game daripada bermain dengan teman.

3. Dampak kecanduan game online

Game online memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Menurut Rahmatullah & Diana, (2022) terdapat dampak positif dan negatif dari pengguna game online yaitu, sebagai berikut:

a. Dampak Positif *Game Online*

1. Menambah teman atau relasi.

Ketika bermain game online terutama game multiplayer, tentu saja kita akan berhadapan atau bahkan menjadi rekan satu tim dengan pemain lain. Dengan bermain bersama, komunikasi akan terjalin dan secara tidak sadar kita akan mendapat teman atau relasi baru.

2. Mempercepat pola pikir.

Ketika seseorang memainkan game yang membangun tema strategi maka hal itu akan merangsang otak untuk berpikir cepat dalam mengambil sebuah keputusan. Jadi, semakin banyak dan semakin sering otak dilatih dalam mengambil sebuah keputusan, maka pola pikir dalam keseharian juga akan semakin cepat.

3. Mengurangi stress.

Stress tidak hanya dialami oleh orang tua saja, namun kaum anak-anak dan remaja juga bisa mengalami stress. Stress yang dialami anak-anak atau remaja biasanya datang dari harapan dan tuntutan

orang tua mereka sendiri. Tuntutan tersebut merupakan hal yang notabene kurang mereka sukai seperti belajar atau harus menuruti setiap perintah orang tua. Jalan keluar yang ditempuh oleh anak-anak atau remaja dalam menghadapi stress biasanya adalah bermain game. Cara ini ditempuh karena cukup mudah diakses dan cencerung bisa mengurangi stress yang dialami.

4. Melatih kesabaran.

Game yang dirancang pasti memiliki tingkat kesulitan mulai dari tingkat kesulitan mudah hingga tingkat kesulitan yang tinggi. Ketika game tersebut memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, seorang gamer harus memiliki tingkat kesabaran yang tinggi juga. Tingkat kesabaran yang tinggi akan berpengaruh dalam menyelesaikan game tersebut. Dengan melatih kesabaran dalam menyelesaikan game, tingkat kesabaran tersebut pasti juga akan berguna dalam kehidupan nyata.

5. Melatih ketangkasan.

Dalam bermain game, kita dituntut untuk berfikir cepat dan bereaksi cepat. Dalam memainkan game, kemampuan koordinasi antara mata, otak, tangan, dan anggota tubuh lain harus baik. Mata harus jeli dalam melihat dan mengamati semua yang terjadi di dalam game. Otak harus bisa menganalisa dan mengolah semua informasi. Semua hal yang sudah dijelaskan diatas mampu untuk melatih ketangkasan seorang gamer.

b. Dampak Negatif *Game Online*.

1. Kecanduan.

Kecanduan merupakan sesuatu yang sangat berbahaya karena ketika seseorang sudah kecanduan maka akan lupa dengan tanggung jawabnya dan kemudian akan melupakan semua kegiatan yang harus dia lakukan. kecanduan game juga membuat seseorang akan betah berlama-lama memainkan game tersebut sampai lupa waktu dan tidak mempedulikan sekitarnya.

2. Malas.

Malas merupakan dampak negative yang dialami hamper semua pemain game online baik itu yang sudah kecanduan atau belum Ketika seseorang sudah bermain terlalu lama, rasa malas akan muncul dan menyebabkan orang tersebut tidak melakukan hal yang seharusnya.

3. Kurang tidur

Tidur merupakan sesuatu yang wajib dipenuhi oleh semua makhluk hidup. Kurang tidur bisa menyebabkan berbagai masalah seperti peningkatan berat badan, penuaan dini, mudah lupa, penurunan fungsi otak, meningkatkan resiko berbagai penyakit diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Biasanya pemain yang menghabiskan waktunya bermain game akan lupa dengan waktu tidur mereka karena terlalu asik bermain game.

4. Boros atau rugi dalam hal finansial

Selain kebutuhan internet, biasanya di dalam game terdapat item-item yang bisa dibeli menggunakan uang. Walaupun tidak semua game harus mengeluarkan uang ketika dimainkan, namun sekarang ini di dalam game online banyak item-item atau fitur yang bisa digunakan dengan cara membeli item tersebut.

5. Mata menjadi kurang sehat.

Jelas sekali bahwa ketika bermain game online hal yang paling berpengaruh ke tubuh adalah bagian mata. Seseorang yang terlalu lama menatap layar atau monitor akan menyebabkan mata orang tersebut sakit dan kurang sehat karena radiasi yang dipancarkan monitor tersebut.

4. Indikator – indikator kecanduan *game online*

Aspek - aspek dan indikator kecanduan game online menurut aspek-aspek menurut Griffiths dan Davies (Fitri et al., 2018) Terdapat 7 aspek atau kriteria kecanduan *game online*, yakni *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems*. Masing-masing penjelasan aspek kecanduan game online adalah sebagai berikut:

- a. ***Salience***, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Dengan indikator:

1. Lebih memprioritaskan *game online*,
2. Sering mencari informasi mengenai game online

b. **Tolerance**, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain. Dengan indikator:

1. Meningkatkan durasi waktu dalam bermain *game online*.

c. **Mood modification**, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan. Dengan indikator:

1. Bermain *game online* untuk mengatasi kebosanan,
2. Bermain *game online* untuk meningkatkan mood ketika sedih atau tertekan.

d. **Withdrawal**, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah. Dengan Indikator:

1. Merasa tertekan ketika akses ke *game online* dibatasi,
2. Menjadi murung dan kehilangan semangat ketika tidak bermain *game online*.

e. **Relapse**, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk. Dengan Indikator:

1. Tidak bisa jika berlama – lama tidak memainkan *game online*,
2. Menjadikan *game online* sebagai rutinitas harian

f. **Conflict**, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam

individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis). Dengan Indikator:

1. Bertengkar antar pemain *game online* dan orang disekitar,
2. Mengabaikan orang-orang disekitar

g. **Problem**, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kontrol. Dengan Indikator:

1. Lebih memilih mengabaikan aktivitas yang lebih penting,
2. Kehilangan kontrol diri.

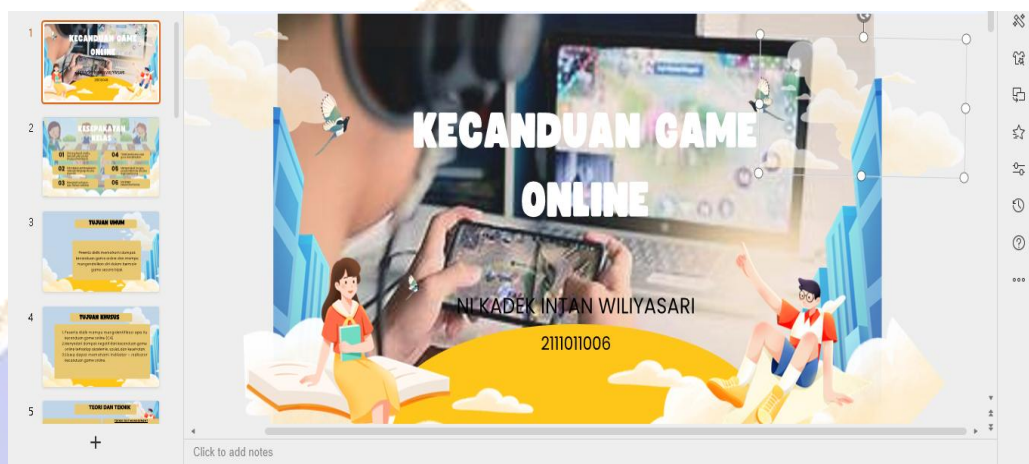


Lampiran 9. Media

1. LINK VIDEO KECANDUAN GAME ONLINE:

<https://youtu.be/6SGxpymQf6U?feature=shared>

2. POWER POINT



Lampiran 10 Lembar kerja peserta didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Anggota Kelompok:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap soal dan kasus dibawah ini dengan seksama!
2. Pahami setiap soal dengan baik!
3. Jawablah pertanyaan sesuai dengan permintaan soal!
4. Tulislah jawaban dengan bahasa yang baik, jelas, dan mudah dimengerti!

Soal :

1. Jelaskan menurut pemahaman kalian mengenai kecanduan game online!

Jawab.....

2. Apa saja dampak – dampak yang ditimbulkan dari seseorang yang mengalami kecanduan game online?

Jawab:.....

3. Perhatikan contoh kasus dibawah ini!

Andi adalah siswa kelas 8 yang suka bermain game online. Ia biasa bermain game online hingga 5 jam per hari bahkan begadang. Akibatnya, Andi sering mengantuk di kelas, malas mengerjakan PR, dan nilainya menurun. Ia juga mulai jarang berbicara dengan keluarganya.

Dari kasus diatas maka jawablah pertanyaan dibawah ini!

- a. Apakah Andi dapat dikatakan seseorang yang mengalami kecanduan game online? Jelaskan!

Jawab:.....

- b. Apa saran yang dapat kalian berikan agar Andi bisa mengurangi kebiasaannya bermain game online secara berlebihan

Jawab:.....

- c. Jika kamu mengalami hal yang sama seperti Andi, apa yang akan kamu lakukan agar tidak ketergantungan bermain game?

Jawab:.....

Lampiran 12. Lembar Refleksi Dan Evaluasi

LEMBAR REFLEKSI DAN EVALUASI

Nama :

Kelas :

Topik Layanan : Mengurangi Kecanduan

Layanan : Bimbingan klasikal

Petunjuk Pengerjaan:

Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan situasi dan kondisi anda yang sebenarnya,

dengan menulis jawaban sesuai dengan pertanyaan yang telah tersedia pada lembar di bawah!

1. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal untuk mengurangi kecanduan *game online* yang telah dilakukan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir ini?

Jawab:.....

2. Seperti apa manfaat yang anda dapatkan setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal dan seperti apa keberhasilan yang telah anda dapatkan?

Jawab:.....

3. Apa saja saran-saran yang perlu diberikan dalam kegiatan ini agar kedepannya menjadi lebih baik?

Jawab:.....

.....

.....



Lampiran 13. Evaluasi Proses

EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Kelas : VIII

Topik Layanan : Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Petunjuk Pengerjaan:

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda!

Keterangan Skala Pengukuran :

- SS : Sangat Sesuai (4)
- S : Sesuai (3)
- KS : Kurang Sesuai (2)
- TS : Tidak Sesuai (1)

	PERNYATAAN	SKALA PENGUKURAN			
		SS	S	KS	TS
		(4)	(3)	(2)	(1)
1.	Peserta didik dapat memahami materi yang telah diberikan dengan baik				
2.	Peserta didik berperan aktif pada saat mengikuti proses diskusi.				
3.	Peserta didik dapat saling menghargai perbedaan pendapat satu sama lain.				
4.	Peserta didik terlihat sangat antusias selama kegiatan berlangsung				
5.	Peserta didik terlihat kreatif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh Guru BK.				
6.	Peserta didik mampu memahami tujuan umum dan tujuan khusus pelaksanaan layanan				
7.	Peserta didik memahami dan antusias menonton video yang ditayangkan dalam proses bimbingan klasikal				

	PERNYATAAN	SKALA PENGUKURAN			
		SS	S	KS	TS
		(4)	(3)	(2)	(1)
8.	Bekerjasama dalam menyelesaikan suatu masalah				
9.	Peserta didik menunjukkan kesiapan dan penuh konsentrasi dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal				
10.	Peserta didik mengerjakan LKPD sesuai intruksi dari guru BK				
	Total Skor =				

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan yaitu sebagai berikut:

- Skor minimal (skor terendah) : $1 \times 10 = 10$
- Skor maksimal (skor tinggi) : $4 \times 10 = 40$

Kategori Hasil :

- Sangat baik = 35 – 40
- Baik = 29 – 34
- Cukup baik = 23 – 28
- Kurang baik = < 22

Hari/Tgl. Pelaksanaan :

Kelas :

No	Nama Peserta Didik	Skor dan Aspek yang dinilai					Total Skor
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Keterangan kolom :

1 = Keaktifan siswa dalam mengikuti layanan

2 = Disiplin siswa dalam mengikuti layanan

3 = Antusiasme peserta didik dalam mengikuti layanan

4 = Peserta didik mengembangkan hubungan positif dalam mengikuti layanan

5 = Tanggungjawab Peserta didik dalam pelaksanaan layanan

Rentang skor = 1 s/d 4

Skor 4 jika hal ini dilakukan peserta didik sangat baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan peserta didik cukup baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan peserta didik kurang baik

Kriteria penentuan skor = $\frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{20} \times 100\%$

Kategori hasil :

Sangat baik : 76-100

Baik : 51-75

Cukup : 25-50





Lampiran 15. Data Pre-test dan Post-Test

Pre-test Kelompok Eksperimen

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor Total	
1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	147		
2	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	150		
3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	141		
4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	140		
5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	4	5	4	150		
6	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	134		
7	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	4	5	4	5	154	
8	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	142
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	140		
10	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	5	4	152		
11	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	142	
12	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	141	
13	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	141
14	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	137	
15	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	137
16	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	147	
17	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	149	
18	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	143	
19	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	134
20	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	137
21	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	143
22	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	146	
23	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	134	
24	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	132	
25	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4	155	
26	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	141	

Pre-test Kelompok Kontrol

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor Total
1	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	148	
2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	147	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	141	
4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	139	
5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	139	
6	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	146	
7	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	140	
8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	144		
9	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	152		
10	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133		
11	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	153		
12	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	139		
13	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	132		
14	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	139		
15	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	147		
16	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	138		
17	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	141	
18	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	136		
19	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	145		
20	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	135		
21	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	150		
22	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	139		
23	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	140		
24	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	135		

Post-test Kelompok Eksperimen

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor Total	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	70	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	75	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	74	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	69	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	75		
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	69	
8	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79		
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	74	
10	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78		
11	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	65	
12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81		
13	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	63
14	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	61
15	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	76
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79	
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	67
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	75
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	73	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	77	
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	73		
23	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	64	
24	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	68
25	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	67	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	72	

Post-test Kelompok Kontrol

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Skor Total	
1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	1	2	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	89	
2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	79	
3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	96	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	101	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	92	
6	3	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	86	
7	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	99	
8	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	2	3	1	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	85	
9	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	94	
10	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	88	
11	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	90
12	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	3	1	2	1	2	1	3	3	2	3	3	83	
13	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	95	
14	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	3	3	1	3	1	1	3	1	3	2	3	3	1	3	84	
15	3	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	88
16	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	84		
17	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	80	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	1	2	1	1	3	3	3	1	3	83	
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	3	1	2	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	97	
20	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	93	
21	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	3	82	
22	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	3	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	87	
23	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	89		
24	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	1	2	2	1	3	2	3	1	3	1	1	3	1	2	3	1	3	2	3	1	84

Lampiran 16. Hasil Uji Prasyarat

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Kecanduan_Game_Online	Eksperimen	.132	26	.200*	.960	26	.398
	Kontrol	.165	24	.091	.955	24	.349
Posttest_Kecanduan_Game_Online	Eksperimen	.117	26	.200*	.970	26	.625
	Kontrol	.112	24	.200*	.964	24	.516
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Kecanduan_Game_Online	Based on Mean	.113	1	48	.738
	Based on Median	.168	1	48	.684
	Based on Median and with adjusted df	.168	1	47.911	.684
	Based on trimmed mean	.117	1	48	.734
Posttest_Kecanduan_Game_Online	Based on Mean	.065	1	48	.800
	Based on Median	.073	1	48	.788
	Based on Median and with adjusted df	.073	1	47.940	.788
	Based on trimmed mean	.065	1	48	.800

Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis

T-Test

Group Statistics						
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Posttest_Kecanduan_Game_Online	Kontrol	24	88.67	6.077	1.240	
	Eksperimen	26	72.42	5.714	1.121	

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.065	.800	9.741	48	.000	16.244	1.668	12.891	19.596
	Equal variances not assumed			9.717	47.039	.000	16.244	1.672	12.881	19.607



Lampiran 18. Hasil Dokumentasi kegiatan Penelitian

1. Pelaksanaan Observasi

Observasi dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2025, bersma dengan guru BK di SMP Negeri 7 Singaraja.



2. Pelaksanaan Pre-test

Pre-test dilaksanakan pada tanggal 10 juni 2025 di kelas VIII C dan VIII D SMP Negeri 7 Singaraja.



3. Pelaksanaan treatment (Perlakuan)

Treatment pertama dilakukan pada tanggal 12 Juni 2025 di kelas VIII D SMP Negeri 7 Singaraja.



Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2025 di kelas VIII D SMP Negeri 7 Singaraja.



Treatment ketiga dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2025 di kelas VIII D SMP Negeri 7 Singaraja.



Treatment keempat dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2025 di kelas VIII D SMP Negeri 7 Singaraja.



4. Pelaksanaan Post- test



lampiran 19 surat menyelesaikan penelitian


 PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
 DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 7 SINGARAJA
 Desa Alasanger, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng
 Kode Pos. 81119 Telp.(081353542211).
 e-mail : smpnegeri7singaraja@yahoo.com


SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 421.2/ 135/ SMPN.7 SGR / DP.1 /VI /2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 7 Singaraja :

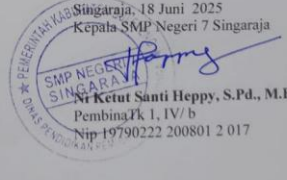
Nama	: Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd.,M.Pd.
N I P	: 19790222 200801 2 017
Pangkat, Gol/Ruang	: Pembina TK 1,IVb
Jabatan	: Kepala Sekolah

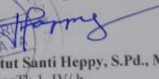
Menerangkan bahwa memang benar mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Ni Kadek Intan Wiliyasari
NIM	: 211101006
Program Studi	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan (UNDIKSHA)

Menerangkan bahwa Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 7 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Singaraja, 18 Juni 2025
 Kepala SMP Negeri 7 Singaraja

 Ni Ketut Santi Heppy, S.Pd., M.Pd.
 Pembina Tk 1, IV/ b
 Nip 19790222 200801 2 017

Lampiran 20 Riwayat Hidup



Ni Kadek Intan Wiliyasari, lahir di Tabanan pada tanggal 06 April 2003. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak I Putu Sukaartana dan Ibu Ni Wayan Suartini. Penulis berdomisili di Br. Dinas Pitra, Desa Pitra, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari jenjang sekolah dasar di SD Negeri 2 Pitra dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Penebel dan menyelesaikannya pada tahun 2018.

Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 1 Penebel, dan lulus pada tahun 2021. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah, penulis melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan. Penulis telah menyelesaikan seluruh rangkaian perkuliahan dan kewajiban akademik di Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta dinyatakan lulus pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Penulis telah menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Di SMP Negeri 7 Singaraja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), dengan harapan karya ini dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun praktis, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa di SMP Negeri 7 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 24 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,

Ni Kadek Intan Wiliyasari
2111011006